

**PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANAK DI SDN LOSARI 153
SURAKARTA**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Perysaran
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi**

Oleh:

RIZKY TRIAS YULIANI

J120130080

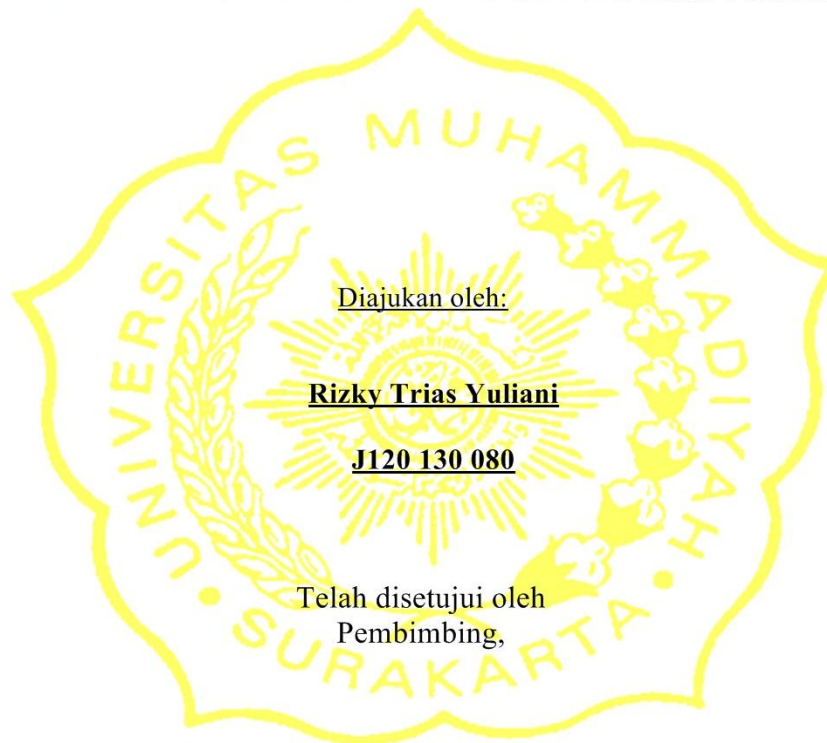
**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS ANAK DI SDN 153 LOSARI
SURAKARTA**

Telah disetujui pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta



Telah disetujui oleh
Pembimbing,

Dwi Kurniawati, SSt.FT.M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANAK DI SDN LOSARI 153
SURAKARTA




Oleh:

Rizky Trias Yuliani

J 120 130 080

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji
Pada tanggal 11 Maret 2017
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. **Dwi Kurniawati, SST.FT.,M.Kes** (.....) 
(Ketua Dewan Penguji I)
2. **Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis., M.Fis., Dipl.Cidesco** (.....) 
(Anggota Dewan Penguji II)
3. **Arif Pristianto, S.ST.FT.,M.Fis** (.....) 
(Anggota Dewan Penguji III)

Surakarta, Maret 2017

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan




Dr. Suwaji, M.Kes

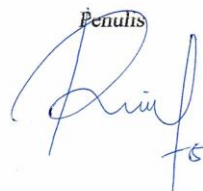
HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizky Trias Yuliani
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Kesehatan / S1 Fisioterapi
Jenis : Skripsi
Judul Skripsi : PENGARUH LOMPAT TALI (ROPE JUMP)
TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA
ANAK DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 04 April 2017

Penulis


Rizky Trias Yuliani

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dan hanua kepada Allah kamu berharap (Q.S. Al- Insyira: 6-8).

Bagiku kebenaran biarpun bagaimana sakitnya lebih baik daripada kemunafikan.
Dan kita tak usah merasa malu dengan kekurangan-kekurangan kita.
(SUE HOG GIE)

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobilalamin saya ucapkan, atas terselesaikannya skripsi setelah menempuh pendidikan di bangku perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Rasa syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, serta shalawat dan salam kepada Rasulullah SAW beserta keluarganya, sahabat dan pengikut beliau dari dahulu sampai sekarang.

Tidak lupa ucapan terimakasih atas semua dukungan, doa, kesabaran dan kebersamaannya, kepada:

1. Allah SWT atas segala kemudahan yang Engkau berikan,
2. Kedua orangtua yakni Bapak Suparmin dan Ibu Susilawati,
3. Saudara tersayang, Rizka, Mas Koko dan Mas Aan,
4. Seluruh keluarga besar yang selalu mendukung dan mendoakan saya,
5. Teman-teman yang sudah bersedia membantu penelitian (Vanda, Wella, Fathiyah, Nisa'ul, Arum dan Irfan) hingga penelitian dapat berjalan dengan lancar,
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2013 yang telah memberi dukungan dalam penyusunan penelitian ini,
7. Ibu Sitti Nurjanah selaku kepala sekolah SDN Losari 153 Surakarta,
8. Seluruh siswa SDN Losari 153 Surakarta atas semangat, motivasi, saran, doa dan segala dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, meskipun banyak kekurangan yang ada di skripsi

ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan pahala dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayat-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANAK DI SDN LOSARI 153 SURAKARTA”**.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak :

1. Prof. Bambang Setiaji selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta,
2. Dr. Suwaji, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta,
3. Isnaini Herawati SST.FT, M.Sc, selaku Ka.Prodi Fisioterapi
4. Dwi Kurniawati SST.FT., M.Kes selaku pembimbing dalam penyusunan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga, memberikan arahan-arahan, serta bimbingan dengan sabar dalam penyusunan penelitian ini,
5. Bapak/ibu dosen pengajar pada Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bimbingan dan arahan pada penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal.
Halaman Judul Luar	
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Motto.....	v
Ucapan TerimaKasih.....	vi
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstrak.....	xvi
Abstract.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori.....	5
1. Perkembangan Motorik Anak.....	5
2. Keseimbangan Dinamis.....	7
a. Pengertian Keseimbangan Dinamis	7
b. Fisiologi Keseimbangan.....	8
c. Komponen-Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	9
d. Faktor-Faktor Keseimbangan.....	12

e. Pengukuran Keseimbangan Dinamis.....	13
3. Lompat Tali (<i>Rope Jump</i>).....	14
4. Pengaruh Lompat Tali (<i>Rope Jump</i>) Terhadap Keseimbangan Dinamis.....	15
B. Kerangka Berfikir	18
C. Kerangka Konsep.....	19
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
D. Variabel Penelitian.....	22
E. Definisi Konseptual.....	22
F. Definisi Operasional.....	23
G. Jalanya Penelitian.....	25
H. Teknik Analisa Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	27
1. Gambaran Umum.....	27
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	27
3. Analisis Data.....	30
B. Pembahasan.....	32
1. Jenis Kelamin.....	32
2. Usia.....	33
3. Pengukuran Keseimbangan Dinamis.....	33
4. Pengaruh Lompat Tali (<i>Rope Jump</i>) Terhadap Keseimbangan Dinamis.....	34
5. Beda pengaruh lompat tali (<i>rope jump</i>) pada kelompok 1 dan 2	36

C. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	39
B. Saran.....	39

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Hal.
Gambar 2.1 <i>Forward Walking</i>	14
Gambar 2.2 Skema Kerangka Berfikir.....	18
Gambar 2.3 Skema Kerangka Konsep.....	19
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	20

DAFTAR TABEL

	Hal.
Daftar Tabel 4.1 Distribusi data berdasarkan jenis kelamin.....	27
Daftar Tabel 4.2 Distribusi subjek berdasarkan usia.....	28
Daftar Tabel 4.3 Distribusi subjek menurut keseimbangan dinamis.....	29
Daftar Tabel 4.4 Distribusi subjek berdasarkan kategori keseimbangan dinamis.....	29
Daftar Tabel 4.5 Uji normalitas data.....	30
Daftar Tabel 4.6 Hasil uji <i>wilcoxon</i> pada kelompok 1 dan 2.....	31
Daftar Tabel 4.7 Hasil uji <i>Mann Whitney</i> pada kelompok 1 dan 2.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Lompat Tali (*Rope Jump*)

Lampiran 2 Data Hasil Penelitian

Lampiran 3 Hasil Uji Statistik

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Surat Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Keterangan Melakukan Penelitian

Lampiran 8 *Ethical Clearance Letter*

**PENGARUH LOMPAT TALI (*ROPE JUMP*) TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA ANAK DI SDN LOSARI 153
SURAKARTA**

Rizky Trias Yuliani
Program S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
JL. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura, Surakarta
Email : rizkytrias18@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Anak pada usia sekolah dasar memiliki keinginan untuk melakukan aktifitas fisik yang besar sehingga diperlukan keseimbangan dinamis yang baik untuk mengurangi risiko jatuh. Salah satu metode untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak yaitu melalui lompat tali (*rope jump*).

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh lompat tali (*rope jump*) terhadap keseimbangan dinamis pada anak di SDN Losari 153 Surakarta.

Metode Penelitian : Menggunakan *quasi experiment* dengan *pre and post test with control group design*, metode pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel yang diperoleh sebanyak 34 orang. Instrumen penelitian menggunakan *balance beam walking test*. Uji pengaruh dengan *wilcoxon test* dan uji beda pengaruh dengan *mann whitney test*.

Hasil Penelitian: Analisa statistik didapatkan hasil uji *wilcoxon* kelompok perlakuan dengan $p = 0,002$ dan kelompok kontrol $p = 0,206$. Hasil uji beda pengaruh dengan uji *Mann Whitney* diperoleh nilai $p = 0,012$.

Kesimpulan : Ada pengaruh lompat tali (*rope jump*) terhadap keseimbangan dinamis pada anak di SDN Losari 153 Surakarta.

Kata kunci : Lompat tali (*rope jump*), keseimbangan dinamis, anak

THE EFFECT OF ROPE JUMP ON DYNAMIC BALANCE IN CHILDREN IN SDN LOSARI 153 SURAKARTA

Rizky Trias Yuliani

Program S1 Physiotherapy Faculty of Health

Muhammadiyah University of Surakarta

JL. A Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura, Surakarta

Email : rizkytrias18@gmail.com

ABSTRACT

Background : Children at primary school age have the desire to do a great physical activity that required a good dynamic balance to reduce the risk of falls. One method for improving the dynamic balance in children is through jumping rope.

Objective : To determine the effect of rope jump on dynamic balance in children in SDN Losari 153 Surakarta.

Method : It is a quasi experimental research of pre-post with control group design. Sample is taken by purposive sampling method. Sample of the research is 34 individuals. The instrument of this research is using balance beam walking test. Effect test used Wilcoxon and effect difference test use Mann Whitney.

Result of Research : Wilcoxon test result the group treated with $p = 0,002$. The control group with $p = 0,206$. The result of influence of different test with Mann Whitney test obtained by value $p = 0,012$.

Conclusion : There is a rope jump influence on dynamic balance in children in SDN Losari 153 Surakarta.

Keywords : rope jump, dynamic balance, children